HÖGSKOLAN I GÄVLE

AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
**Avdelningen för socialt arbete och kriminologi**

# Yoga som hälsofrämjande metod i socialt arbete
## en litteraturstudie utifrån ett salutogent perspektiv

Annasara Dahrén & Ingrid Johansson

2022

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Socialt arbete
Socionomprogrammet

Handledare: Annemi Skerfving
Examinator: Catharina Löf

## Abstract

**Title:** ***Yoga as a health-promoting method in social work – a literature study from a salutogenic perspective.***

With a great interest in holistic health, we wanted to make yoga visible as a method in social work through a literature study. The purpose was to investigate how yoga previously has been tried as a method and what possible effects it has on human health and well-being. The results were analyzed using a salutogenic perspective to seek understanding of how yoga can create and / or maintain good health in humans. The results of the study showed that yoga has been tried for several different types of client groups and shown positive effects on human health and well-being. The positive effects affected both physical, mental and spiritual health. No adverse effects or risks with using yoga emerged in this study but possible reasons for this are discussed.

Keywords: literature study, salutogenes, social work, yoga.

## Sammanfattning

***Titel: Yoga som hälsofrämjande metod i socialt arbete, en litteraturstudie utifrån ett salutogent perspektiv.***

Med ett stort intresse för holistisk hälsa ville vi genom denna litteraturstudie synliggöra yoga som metod inom socialt arbete. Syftet var att undersöka hur yoga har provats som hälsofrämjande metod inom socialt arbete samt vilka eventuella effekter det haft på människors hälsa och välmående. Resultatet analyserades ur ett salutogent perspektiv för att söka förståelse för hur man genom yoga kan skapa och/eller upprätthålla god hälsa hos människor. Studiens resultat visade att yoga provats som metod för flera olika typer av klientgrupper och att yoga kan ha positiva effekter på människors hälsa och välmående. De positiva effekterna rörde både den fysiska, mentala och själsliga hälsan. Inga negativa effekter eller risker för människors hälsa och välmående framkom i denna studie och några tänkbara anledningar till det diskuteras.



Nyckelord: litteraturstudie, salutogenes, socialt arbete, yoga.

## Förord

Vi vill rikta ett stort tack till våra studiekamrater och vår handledare Annemi Skjerfving för alla kloka synpunkter under arbetets gång. Vi vill också tacka Adam Dahrén för att han funnits till hands för att räta ut våra frågetecken kring formgivningen av arbetet. Vi vill tacka varandra för ett ovärderligt fint samarbete. Vi, Annasara Dahrén och Ingrid Johansson har bidragit lika mycket till studiens alla delar och skrivit all text tillsammans.

# Innehållsförteckning


1. Inledning 1
   1.1 Problemformulering 2
   1.2 Syfte 2
   1.3 Frågeställningar 2
2. Centrala begrepp 2
3. Relevans för socialt arbete 3
4. Tidigare forskning 4
   4.1 Det patogena synsättet 4
   4.2 Yogans hälsofördelar 5
   4.3 Meditation och mindfulness - ett komplement till traditionell terapi 5
   4.4 Yoga - ny metod inom socialt arbete? 6
5. Teoretiska perspektiv 7
   5.1 Salutogenes 7
      5.1.1 Begrepp inom den salutogena teorin 8
6. Metod 10
   6.1 Forskningsdesign 10
   6.2 Tillvägagångssätt 10
   6.3 Inklusion- och exklusionskriterier 11
      6.3.1 Inklusionskriterier 11
      6.3.2 Exklusionskriterier 11
   6.4 Analysmetod 12
   6.5 Etiska överväganden 12
   6.6 Uppsatsens trovärdighet 13
      6.6.1 Validitet 13
      6.6.2 Reliabilitet 14
      6.6.3 Generaliserbarhet 14
7. Resultat 15
   7.1 Hälsa och välmående kopplat till yoga 17
      7.1.1 Holistiskt synsätt 19
   7.2 Yoga som arbetsmetod i socialt arbete 20
8. Analys 22
9. Diskussion 24
   9.1 Resultatsammanfattning 24
   9.2 Resultatdiskussion 25

9.3 Metoddiskussion 26
9.4 Slutord 27
10. Referenser 28

# 1. Inledning

I socialt arbete möter vi klienter med olika typer av utmaningar, det kan vara sociala, fysiska eller psykiska problem. Statistiken visar att andelen människor med nedsatt psykiskt välbefinnande i Sverige ökade mellan 2015 och 2018 (Statistisk lägesbild 2021; Regeringen, 2021). Inom det sociala arbetet behöver nya arbetsmetoder utforskas och utvecklas för att främja individens hälsa, både i förebyggande och behandlande syfte. Genom ett salutogent synsätt, det vill säga att ha fokus på vad som ger hälsa och ökat välbefinnande i stället för ett patogent, vad som gör människan sjuk, öppnas nya vägar och metoder som känns intressanta att utforska (Eriksson, 2015, s.5). Vi har i detta arbete valt att se närmare på yoga och om dess effekt på människans välmående kan göra den till en användbar metod inom socialt arbete.

Yoga som betyder förening/balans är en över 5000 år gammal metod för att skapa harmoni mellan kropp och själ genom fysiska ställningar, andningsövningar, avslappning samt koncentrations- och meditationstekniker (Carballo, 2018, s.37). Forskning tyder på att yoga kan förbättra den allmänna hälsan, såsom att lindra stress och smärta, öka mentalt välbefinnande och förbättra sömn. Människor med kroniska sjukdomar upplever förbättrad livskvalitet och kan hantera symtomen bättre. Yoga tycks dessutom hjälpsamt vid hantering av ångest och depressiva symtom (National Center for Complementary and Integrative Health, 2022; Jonsson, Franzén, Nyström & Davis, 2020). Människor med kroniska sjukdomar upplever förbättrad livskvalitet och kan hantera symtomen bättre.

Något som skiljer yoga från annan form av fysisk rörelse är synkroniseringen mellan andning och rörelse samtidigt som uppmärksamheten riktas inåt mot vad som sker i den egna kroppen (Idrottsforskning, 2022). Yoga beskrivs ibland som ett sätt att leva i sanning och harmoni med sig själv och livet, ett *varande* mer än *görande* (Berghagen, 2012, s.11). Trots yogans popularitet är forskning om dess effekter på kroppen relativt begränsad berättar Marian Papp, medicinsk doktor vid Karolinska institutet (Idrottsforskning, 2022).

Ur ett holistiskt perspektiv, det vill säga ett helhetsperspektiv, består hälsa av såväl fysisk som psykisk, social och spirituell hälsa och är tillämpbar på individnivå (mikro), gruppnivå (meso), organisations- och samhällsnivå (makro) (Eriksson, 2015, s.2–3). Kan yoga vara en metod som uppfyller flera av dessa kriterier för hälsa? Den salutogena teorin är teorin om hälsans ursprung och beskrivs ha fokus på det friska och människans egna resurser. Tre centrala och välkända begrepp i detta sammanhang är *resiliens,* med vilket menas motståndskraft och stresstålighet, *inre styrka* samt *empowerment,* vilket kan översättas som medinflytande och egenmakt (Eriksson, 2015, s.92).

Med bakgrund av den salutogena teorin ville vi undersöka om yoga kan vara en hälsofrämjande arbetsmetod som går att använda inom socialt arbete för att öka människors hälsa och välmående samt i vilken mån den redan används i Sverige och andra länder.

## 1.1 Problemformulering

I slutet av 1990-talet genomfördes projektet *evidensbaserad praktik* i Sverige, med förhoppningen att ett mer vetenskapligt grundat arbetssätt skulle öka professionalismen inom socionomyrket (Josefsson, 2018, s.68–69). Socialstyrelsen tillhandahåller en metodguide som presenterar information om de metoder som används inom socialtjänsten i Sverige eller som finns med i nationella riktlinjer för verksamheter som vill bedriva evidensbaserad praktik (Socialstyrelsen, 2022). Yoga används som metod/insats för klienter inom socialt arbete i flera andra länder (Mensinga, 2020; Davis-Berman & Farkas, 2013) men i Sverige saknas samlad information om yoga som hälsofrämjande metod i Socialstyrelsens metodguide.

## 1.2 Syfte

Studiens syfte är att genom en kvalitativ litteraturstudie undersöka om och hur yoga används som hälsofrämjande metod inom socialt arbete, samt på vilket sätt yoga kan bidra till människors hälsa och välmående.

## 1.3 Frågeställningar

- Hur används yoga som hälsofrämjande arbetsmetod inom socialt arbete?

- Vilka effekter på människors hälsa och välmående beskrivs i forskningsstudier om yoga?

# 2. Centrala begrepp

Några centrala begrepp i denna studie är *hälsa, salutogenes, holistiskt perspektiv* och *yoga. Hälsa* kan definieras som ett tillstånd av fysiskt, psykiskt, socialt och själsligt välbefinnande (Eriksson, 2015, s.2–3). *Salutogenes* betyder hälsans ursprung och fokuserar på vilka faktorer

som leder till och vidmakthåller hälsa mer än vad som orsakar sjukdom. Det *holistiska perspektivet* syftar till att se människan i ett helhetsperspektiv där hälsa består av såväl fysisk som psykisk, social och spirituell hälsa (Eriksson, 2015, s.2–3). *Yoga*, vilket även beskrivs ingående i inledningen, är en teknik som integrerar både kropp och själ för att lugna, fokusera och stärka individen (Crews, Stolz-Newton & Grant, 2016). Ett annat begrepp som förekommer är *patogenes*, eller *patogent synsätt* vilket är en beskrivning av uppkomst och utveckling av sjukdom, dvs vilka mekanismer som gör människan sjuk (Eriksson, 2015, s.5). I studien nämns posttraumatiskt stressyndrom (PTSD), det är psykiska besvär som kan uppstå efter skrämmande händelser som olyckor, krig, sexuellt eller psykiskt våld, och ge mardrömmar, koncentrationssvårigheter och irritation (Vårdguiden 1177, 2022).

# 3. Relevans för socialt arbete

I det inledande arbetet med studien gjordes en sökning i Socialstyrelsens metodguide för att få en inblick i de metoder som används i socialt arbete. Socialstyrelsens metodguide presenterar metoder och insatser som är aktuella för socialt arbete i Sverige och har som syfte att ge objektiv och transparent information om vem metoderna är tänkta för och hur de genomförs. Även kvalitet samt effekter av insatserna finns beskrivet. Metodguiden, som kontinuerligt uppdateras, är tänkt att fungera som en del av verksamheten i socialtjänsten för att på så sätt underlätta arbetet med en evidensbaserad praktik. I metodguiden finns både bedömningsmetoder, ett instrument med tillhörande manual att använda för olika typer av bedömningar, samt insatser som syftar till att förebygga eller behandla olika problem hos klienten. Metodguidens innehåll styrs till största del av Socialstyrelsens återkommande målgruppsundersökningar samt nationella riktlinjer (Socialstyrelsen, 2022).

Trots att yoga anses vara en hälsofrämjande metod som kan bidra till människors hälsa och välmående (Carballo, 2018, s.38) så det inte att finna i metodguiden (Socialstyrelsen, 2022).

I FN:s globala hållbarhetsmål *Agenda 2030* finns sjutton punkter som alla medlemsländer, däribland Sverige, ska arbeta med. Punkt 3 har rubriken *Hälsa och välbefinnande* och i delmål 3.4 specificeras att människors psykiska hälsa och välbefinnande ska främjas genom förebyggande insatser och behandling (Agenda 2030, Regeringen, 2021). I den svenska regeringens rapport *Statistisk lägesbild 2021* redogör Sverige för att de ligger bra till i flera av delmålen under Punkt 3 men att det finns utmaningar inom vissa områden,

däribland *"psykisk ohälsa, självmord, nedsatt psykiskt välbefinnande, samt psykiska och somatiska besvär bland skolbarn"* (Statistisk lägesbild 2021; Regeringen, 2021). I stället för en minskning så kan man se att exempelvis andelen *människor med nedsatt psykiskt välbefinnande* har ökat från år 2015 till 2018. Detta kan tolkas som att det finns behov av att utforska fler användbara metoder som kan användas för att främja psykiskt välbefinnande.

# 4. Tidigare forskning

Innan det egentliga forskningsarbetet inleddes granskades tidigare dokumentation inom det valda forskningsområdet. Detta för att få upplysningar om använd och etablerad metodik, hur utfallen tolkats i olika metoder samt för att identifiera luckor i kunskapsmassan, (Backman, 2013, s.28). Den tidigare forskningen redovisas i fyra teman;

4.1 Det patogena synsättet
4.2 Yogans hälsofördelar
4.3 Meditation och mindfulness - ett komplement till traditionell terapi
4.4 Yoga - ny metod inom socialt arbete?

## 4.1 Det patogena synsättet

Den ökade kunskapen om sjukdomar och behandlingar har under det senaste århundradet lett till många avancerade behandlingsmetoder. Det biomedicinska perspektivet, vilket innebär att se det sjuka som avvikande och därmed ha det i fokus, har kritiserats för att vara för snävt. Sjukdom ses med detta perspektiv som lokala processer, dvs. att det är fel på organ eller att de har nedsatt funktion. Ett sådant sjukdomsinriktat synsätt där fokus är på ohälsa och sjukdom kallas det patogena synsättet (Eriksson, 2015, s.193).

Att sjukdomar kan behandlas och botas är mycket positivt, samtidigt finns en allt större efterfrågan på ett hälsoperspektiv. Frågor om sjukdomar och riskfaktorer kompletteras med det hälsofrämjande perspektivet och sjukdomsprevention, att förebygga sjukdom. Dock visar en granskning av tidigare forskning att det patogena perspektivet fortfarande dominerar över det salutogena i modern hälso- och sjukvård. Detta trots en stark betoning på hälsoperspektiv i forskning, litteratur och styrdokument. Båda perspektiven behövs men att

utjämna balansen med större fokus på hälsa och hälsofrämjande faktorer är eftersträvansvärt för att balansera de medicinska framstegen (Eriksson, 2015, s.194).

## 4.2 Yogans hälsofördelar

Yoga beskrivs ha en mängd hälsofördelar där framför allt den allmänna hälsan och livskvaliteten kan förbättras (National Center for Complementary and Integrative Health, 2022). Den används även som ett verktyg för att lindra stress och smärta, hantera ångest och depression, öka det mentala välbefinnandet och förbättra sömnen (National Center for Complementary and Integrative Health, 2022). Ett annat ord som förknippas med yoga är acceptans. Yogapraktik ger ökad kroppskännedom och hjälper individen att acceptera kroppen och bilden av sig själv. Även att stanna upp och reflektera, vara i nuet och inte springa på för fort i vardagen (Fasano, 2018). Att lyssna inåt och känna efter vad jaget behöver för att må bra är också något som yogautövandet uppmanar till. Yogautövare beskriver vidare hur yogan inte bara påverkar individen själv, utan också relationen till andra människor. Genom att bli mer tolerant mot sig själv och därmed må bättre i sig själv skapas en vänligare sinnesstämning även mot andra människor (Fasano, 2018). Fasano (2018) fann dessutom i sin studie hur yogan tycktes frigöra sorg och andra känslor ur kroppen, att spänningar som kapslats in i muskler släppte och skapade en känsla av välmående både fysiskt och psykiskt. Att bli sedd av instruktören ansågs även vara en viktig och positiv del (Fasano, 2018).

Oavsett om individen tror att människan består enbart av fysiska beståndsdelar eller att det även finns en själ eller liknande energikropp, tycks människan må bra av att söka inre balans och harmoni. För människor som lever stressfyllda liv och ofta sover dåligt och/eller mår psykiskt dåligt är detta extra viktigt (Carballo, 2018, s.66).

## 4.3 Meditation och mindfulness - ett komplement till traditionell terapi

Inom kognitiv beteendeterapi, det vill säga en behandlingsmetod som inriktar sig på samspelet mellan tanke, känsla och handling, finns nya inslag av österländsk meditationsteknik (Kåver, 2016, s.144). Österländsk filosofi med mångtusenårig kunskap och teknik om hur människan kan uppnå lugn och harmoni, beskrivs i kombination med västerländsk psykoterapi ha mycket att erbjuda individen. En förening av dessa två perspektiv bildar en slags helhet som ger en

djupare förståelse för det komplexa och opåverkbara i livet, samtidigt som det hjälper individen att se möjligheter. I den österländska filosofin ligger betoningen på det redan existerande, potentiellt friska och meningsfulla i tillvaron, något alla människor kan få tillgång till (Kåver, 2016, s.144). Detta är ett tankesätt som är mycket likt det salutogena perspektivet. Meditation eller mindfulness, vilket ofta även är en del av yoga, upplevs av många som en metod som ökar livskänslan och skapa känslor av livslust och harmoni. Acceptans, att acceptera en situation eller händelse utan att försöka ändra på den, är ett begrepp som även det ryms inom meditation och har visat sig vara ett förhållningssätt som minskar psykiskt lidande (Kåver, 2016, s.144).

## 4.4 Yoga - ny metod inom socialt arbete?

Dylan och Muncaster (2021) beskriver att det finns ett växande perspektiv som menar att det sociala arbetets teori, praktik och tanke är ofullständigt om man inte tar hänsyn till det spirituella. De menar vidare att även om studier som undersöker skärningspunkten mellan socialt arbete och spiritualitet från början mötte motstånd så finns det idag många texter som behandlar ämnet och de professionella verksamheterna blir allt fler (Dylan & Muncaster, 2021). Dylan och Muncaster (2021) redogör för att yogans relevans för socialt arbete undersökts i ett flertal olika sammanhang, som till exempel mental hälsa, missbruk, grupprådgivning och palliativ vård.

När möjligheten att integrera yoga i socialt arbete utforskades gjordes observationen att socialt arbete har en tradition av annan expertis, såsom sociologi och psykologi. Detta angavs i en studie som orsak till att det kan vara problematiskt att inkludera yoga i socialt arbete (Mensinga, 2020). Resultatet av studien visade dock att det borde vara fullt möjligt att integrera ny, om än konventionell kunskap, då den bevisligen fungerar (Mensinga, 2020). I studien beskrivs hur socialarbetare vid möten med klienter påtalade vikten av andning och djupa andetag för att vid stress lugna sig själv, samt hur enkla yogaövningar i arbetet med trauma upplevdes ge positiva effekter (Mensinga, 2020).

Studien visar vidare att yoga kan vara en metod för att hjälpa individen med den inre känslan av trygghet samt ge en ökad förmåga till självmedvetenhet och självreglering vid upplevelser av trauma (Mensinga, 2020). Detta beskrivs ha ökat intresset bland socialarbetare och vårdpersonal att använda den som en övningsintervention (Mensinga, 2020).

# 5. Teoretiska perspektiv

Teoretiska perspektiv hjälper forskaren att söka förståelse, bearbeta empirin och tolka resultaten i studien (Sohlberg & Sohlberg, 2013). I vår studie har vi utforskat om och i sådana fall hur yoga använts inom socialt arbete i tidigare forskning och utfallet av detta. Den teori vi valt som verktyg för våra analyser av resultaten är den Salutogena teorin.

## 5.1 Salutogenes

Det var den medicinske sociologen Aaron Antonovsky (1923–1994) som myntade begreppet salutogent perspektiv, vilket är perspektivet om hälsans ursprung. Antonovsky var intresserad av vad som bidrar till eller håller en människa vid god hälsa, till skillnad från det mer använda patogena perspektivet, som fokuserar på vad som ger människor dålig hälsa. Antonovskys utgångspunkt var att fråga sig varför vissa människor klarar att hantera stress och lidande bättre än andra. Hans resultat visade bland annat att de som klarar sig bättre har utvecklat en *känsla av sammanhang* (KASAM) samt byggt upp sin förmåga att klara yttre påfrestningar, *generella motståndsresurser mot stress*. Antonovsky menade att ett visst samspel mellan individen och faktorer i omgivningen kan frambringa kontroll över situationer, och att det i sin tur skapar hälsa (Eriksson, 2015).

Salutogenes handlar om att se på människan som kapabel och resursstark, att ha en positiv människosyn, vilket har betraktats som ett paradigmskifte från det patogena synsättet. Antonovsky menade dessutom att sättet vi ser på livet har betydelse för hälsan; “salutogenesis is not limited to physical or mental health, it is philosophy of human existence” (Eriksson, 2015, s.5–6). Även om vi har någon sjukdom kan vi uppleva hälsa, likväl som vi kan uppleva att vi inte mår bra trots frånvaro av sjukdom. Hälsa kan ses som en process, en ständig rörelse där vi alltid i någon mån är friska även vid sjukdom. En salutogen tolkning och förståelse för begreppet hälsa och livskvalitet, kombinerar externa resurser med resurser hos individer, grupper och samhälle (Eriksson, 2015, s.3).

Med ett salutogent samhällsperspektiv betraktas människor som kompetenta och resursstarka, med förmågor som är viktiga för samhällsutvecklingen. Människor och grupper inkluderas, samhörighet och sammanhang skapas för att utjämna ojämlikhet i hälsa vilket gör det salutogena arbetet till en av de viktigaste insatserna för folkhälsoarbetet (Eriksson, 2015, s.119).

Salutogenes som kunskapsområde innebär att ha en förståelse för det

resursorienterade perspektivet på hälsa, det vill säga att betrakta människor som individer med olika resurser samt att ha kunskap om teorins centrala begrepp, *känsla av sammanhang - KASAM* samt *generella motståndsresurser mot stress*. Denna kunskap måste internaliseras för att ett salutogent förhållningssätt till sig själv och andra människor ska kunna utvecklas. För att detta ska ske behöver individen lära sig att tänka i termer av sammanhang, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Dessutom ha förmågan att reflektera kring vad som format ens person, se hur svåra situationer och påfrestningar hanteras, samt vilka resurser som använts för att upprätthålla hälsa (Eriksson, 2015, s. 20–21).

Något att ha i tanken är att det salutogena perspektivet, eller hälsoperspektivet kan beskrivas som subjektivt och relateras till individens egna mål och upplevelser. Om synen på hälsa dessutom ses som en pågående process mot ökad medvetenhet och personlig utveckling, kan en kritisk händelse ses som en möjlighet att hantera sin livssituation på ett nytt och hälsoorienterat sätt (Eriksson, 2015, s.195).

### 5.1.1 Begrepp inom den salutogena teorin

Salutogenes är ett paraplybegrepp som inrymmer flera teorier och begrepp där fokus ligger på det friska och människors egna resurser (Eriksson, 2015, s.92). Uppsatsens resultat kan förstås utifrån begrepp och perspektiv som innefattas i den salutogena teorin. Några av dessa är *känsla av sammanhang (KASAM), generella motståndsresurser mot stress, resiliens, inre styrka, empowerment, självtillit, tacksamhet, välbefinnande* och *livskvalitet* (Eriksson, 2015, s.93) vilka förklaras närmare i detta avsnitt.

Ett av nyckelbegreppen är *känsla av sammanhang* även kallat *KASAM* vilket innebär ett sätt att se på livet som sammanhängande, strukturerat och meningsfullt. Att känna tillhörighet i ett sammanhang som känns förståeligt och meningsfullt (Eriksson, 2015, s.24). God självkänsla, meningsfull sysselsättning, sociala relationer och kontakt med sina egna inre känslor är nödvändiga resurser för att kunna utveckla en stark KASAM (Eriksson, 2015, s.28).

Det andra nyckelbegreppet är *generella motståndsresurser mot stress* vilket är en viktig del i att utveckla en stark känsla av sammanhang. Dessa resurser kan vara både fysiska, biokemiska, kognitiva, emotionella och materiella. De är relaterade till attityder och värderingar, inre resurser eller resurser som hänger samman med relationer till andra samt kulturella faktorer. Resurserna kan finnas inom individen, i familjen, en grupp eller ett helt

samhälle. Generella motståndsresurser kan beskrivas i form av självkänsla, kunskap, pengar, copingstrategier, socialt stöd, religion och en sund livsstil (Eriksson, 2015, s.27).

*Resiliens* är ett begrepp som beskrivs på flera olika sätt. Det kan ses som ett personlighetsdrag eller en slags förmåga att kunna klara sig och komma igen trots svåra omständigheter och översätts ibland med ord som motståndskraft eller stresstålighet. Det kan också ses som en process av hur man anpassar sig till svårigheter och forskningen kring resiliens talar ofta om olika skyddsfaktorer en människa kan ha tillgång till för att utveckla god hälsa (Eriksson, 2015, s.94).

*Inre styrka* som begrepp har sin bakgrund i forskning om äldres upplevelser kring ett gott åldrande. Faktorer som främjar ett gott åldrande och hur inre styrka kan påverka upplevelsen av hälsa och sjukdom har då undersökts. Stor inre styrka innebär att kunna stå stadigt oberoende av vad som sker i livet, ha upplevelsen av att höra till ett sammanhang med familj, vänner, natur och samhälle, men också att kunna se sig själv i ett större sammanhang. Inre styrka innebär också att se möjligheter i vardagen, vara kreativ och flexibel samt ha tillit till sin egen förmåga att skapa mening i livet (Eriksson, 2015, s.95–96).

*Empowerment* kan beskrivas som tillgång till medinflytande eller egenmakt, en process som gör det möjligt för människor att fatta beslut och få kontroll över sitt liv. Det innebär också att uppmärksamma hälsans bestämningsfaktorer och vad som bör förändras för att uppnå högre livskvalitet (Eriksson, 2015, s.97). Det är viktigt att individen själv ges möjlighet att formulera sina problem och hitta lösningar på dessa. Det är den inre motivationen, snarare än yttre styrning som står i fokus (Korp, 2016, s.110).

Begreppet *självtillit* handlar om att förlita sig på sin egen förmåga och lösa de situationer som uppstår i livet och *tacksamhet* innebär en känsla av uppskattning för något upplevt eller materiellt. *Välbefinnande* kan kännetecknas som god hälsa eller frånvaro av fysisk smärta eller annat obehag och *livskvalitet* är individens egna mått på trivsel, glädje, harmoni, lycka och tillfredsställelse, alltså den egna värderingen av sitt fysiska, psykiska och sociala välbefinnande. Alla dessa begrepp har gemensamt att de bygger på människors egna förmågor och resurser att skapa hälsa (Eriksson, 2015, s.92–96).

# 6. Metod

I den här delen presenteras vald forskningsmetod, hur vi sökt information samt utifrån vilka kriterier urval gjorts. Här presenteras även val av analysmetod, etiska överväganden och studiens trovärdighet.

## 6.1 Forskningsdesign

Att välja en metod där tillvägagångssättet är väl beskrivet är viktigt för att en utomstående ska kunna förstå hela forskningsstudien (Backman, 2013). En traditionell litteraturstudie syftar till att utifrån ett vetenskapligt syfte systematiskt, metodiskt och kritiskt granska vetenskaplig litteratur såsom avhandlingar och artiklar i vetenskapliga skrifter, för att på så sätt ge en överblick över forskningsläget inom ett visst område (Göteborgs universitet, 2016). Vid en litteraturstudie redovisas utförligt metoden som använts för informationssökning och empirin kan tydligt beskrivas vilket skapar goda möjligheter för analyser och diskussioner, något som passar vår intention med studien (Östlund, 2013). I vår litteraturstudie har vi undersökt yogans hälsofrämjande effekter och dess eventuella användbarhet som arbetsmetod med klienter inom socialt arbete. Ambitionen är att ge en samlad bild av redan genomförda studier i Sverige och andra länder om yoga kopplat till socialt arbete. Att göra intervjuer eller en enkätundersökning skulle inte kunna ge svar på uppsatsens frågeställningar varför vi då valt att göra en litteraturstudie. Även kurslitteratur samt andra för ämnet relevanta skrifter och rapporter har använts.

## 6.2 Tillvägagångssätt

Arbetet med urval av litteratur till studien inleddes 2022-02-21 genom läsning av abstract och avslutades 2022-03-03. Artiklarna söktes via databasen SocINDEX då uppsatsens frågeställningar fokuseras mot socialt arbete. Alla aktuella artiklar är peer reviewed, vilket indikerar att dessa är kvalitetsgranskade och håller hög standard (Backman, 2013, s.189).

Vid den första litteratursökningen användes tidsspannet januari 2010 till februari 2022 då ambitionen är att resultatet av uppsatsen ska vara så uppdaterat och relevant som möjligt. De sökord som använts är *"social work"* och *"yoga"*. Då termerna var så pass tydliga, utan bättre beskrivande synonymer, behövdes ingen hjälp med att hitta relevanta artiklar. Utan specifika sökord eller vid flertalet synonymer, kan det vara en god idé att ta hjälp av en bibliotekarie eller

en ämnesordlista i den databas man söker i, som exempelvis verktyget “thesaurus” (Larsson, Lilja & Mannheimer, 2005). Sökningen gav 79 sökresultat på unika artiklar. Vid genomgången av samtliga abstrakt gjordes en första gallring utifrån inklusions- och exklusionskriterierna. Kvar blev 22 artiklar. De 22 utvalda artiklarna lästes i fulltext och efter det valdes 12 artiklar ut för vår studie. Vi använde de artiklar som hade högst relevans för vår studies frågeställningar samt uppfyllde våra inklusions- och exklusionskriterier.

## 6.3 Inklusion- och exklusionskriterier

Nedan beskrivs de valda kriterierna för denna studie vid granskning av tidigare forskning. Dessa är i direkt linje med syftet och frågeställningarna.

### 6.3.1 Inklusionskriterier

Ambitionen har varit att kunna presentera ett aktuellt resultat varför vetenskapliga artiklar som publicerats från januari 2010 fram till februari 2022 använts. Artiklarna skulle vara peer reviewed, det vill säga vetenskapligt granskade, samt finnas tillgängliga i fulltext via webben. Artiklar har inkluderats endast om de är publicerade på svenska eller engelska på grund av språkliga begränsningar samt kursens tidsbegränsning. För att en artikel skulle vara aktuell för litteraturstudien krävdes att den hade en kvalitativ eller kvantitativ ansats och behandlar yoga som arbetsmetod med klienter inom socialt arbete. Artiklarna ska vara relevanta för att kunna besvara våra frågeställningar.

### 6.3.2 Exklusionskriterier

Studier som är publicerade före januari 2010 har exkluderats då intentionen har varit att presentera ett aktuellt resultat. På grund av språkliga begränsningar samt kursens tidsbegränsning har de studier som är publicerade på andra språk än svenska och engelska exkluderats. Studier och artiklar som inte går att läsa i fulltext via webben har inte heller använts. Artiklar som inte hade direkt koppling till yoga som arbetsmetod i socialt arbete exkluderades, då studier om yoga i andra sammanhang än inom socialt arbete inte är relevanta för att besvara frågeställningarna i denna uppsats. Artiklar som redogjorde för forskning där fler metoder än yoga använts samtidigt exkluderades om det inte gick att utläsa specifika

resultat av yogans påverkan. Alltför specifika inriktningar av yoga som till exempel skrattyoga exkluderades då studien fokuserade på yogans grundläggande delar och effekter. Artiklar som inte riktas mot klienter exkluderades.

## 6.4 Analysmetod

I det här avsnittet presenteras den analysmetod som använts för bearbetning av empirin.

Vi har valt att göra en kvalitativ litteraturstudie som innebär att vi systematiskt, metodiskt och kritiskt har granskat och analyserat vetenskaplig litteratur i form av avhandlingar och artiklar för att försöka svara på studiens syfte och frågeställningar (Göteborgs universitet, 2016). En kvalitativ studie lämpar sig bäst för fenomen som är svåra att mäta med siffror så som tankar och känslor. Då yoga till stor del är kopplat till dessa relativa begrepp valde vi att göra en kvalitativ analys (Ahrne & Svensson, 2015, s.10).

De utvalda artiklarna lästes först i sin helhet för att få en överblick av empirin, sedan lästes artiklarnas resultatdel flertalet gånger för att säkerställa relevansen för studiens frågeställningar. Ambitionen var att göra en *tematisk analys* av de utvalda artiklarna, dvs identifiera och analysera återkommande teman i empirin med koppling till begrepp inom den salutogena teorin. Braun och Clarke (2006, s.82) menar att tematisk analys passar bra vid kvalitativ forskning eftersom det är ett flexibelt analysverktyg. Då ett antal teman identifierats sorterades artiklarna in under bäst passande tema, för att sedan redovisas och analyseras med utgångspunkt i den salutogena teorin.

## 6.5 Etiska överväganden

Utifrån de normer och värderingar som existerar i samhället finns det krav på att göra etiska överväganden inom forskning. Ett stort ansvar bör visas mot de som medverkar eller kan tänkas påverkas av forskningen (Vetenskapsrådet, 2017). Detta efterföljs enklast genom god forskningssed:

1. Tala sanning om forskningen
2. Medvetet granska och redovisa utgångspunkterna för studien
3. Öppet redovisa metoder och resultat
4. Öppet redovisa kommersiella intressen och andra bindningar
5. Inte stjäla forskningsresultat från andra

6. Hålla god ordning på forskningen
7. Bedriva forskning utan att orsaka skada bland människor, djur eller miljö
8. Vara objektiv i bedömningen av andras forskning

Vi ämnar lägga stor vikt vid att inneha ett korrekt tillvägagångssätt utifrån dessa riktlinjer samt eftersträva att tydliggöra alla steg i forskningen. Vetenskapsrådet har fyra etiska huvudkrav i syfte att skydda invånare i samhället från eventuell skada och exponering. Dessa är: **1**. **Informationskravet**, forskare som utför studien är skyldiga att informera vederbörande om intentionen med forskningen. **2. Samtyckeskravet,** personer som är föremål för forskningsstudien skall samtycka till deltagande. **3**. **Konfidentialitetskravet**, att säkerställa de medverkandes konfidentialitet, inte röja personuppgifter och omöjliggöra att obehöriga får del i detta. **4. Nyttjandekravet**, att garantera att all insamlad data används för ändamålet med denna forskning och ingenting annat (Vetenskapsrådet, 2004). Då detta är en litteraturstudie berörs arbetet endast av den sista punkten, nyttjandekravet.

Vår studie syftade till att granska tidigare publicerad forskning vilket innebar att vår utmaning låg i att anta ett etiskt ställningstagande till den litteratur vi valde att inkludera. Detta gjordes genom att kritiskt granska de valda artiklarna utifrån Vetenskapsrådets riktlinjer. Att tidigt i arbetet fördjupa sig i litteraturen kan begränsa det analytiska synfältet (Braun & Clarke, 2006, s.86). Detta är något som författarna av denna studie aktivt behövt reflektera över under arbetets gång för att inte riskera att den egna förförståelsen för ämnet cementeras.

## 6.6 Uppsatsens trovärdighet

Här diskuteras uppsatsens trovärdighet genom att belysa validitet, reliabilitet och generaliserbarhet.

### 6.6.1 Validitet

Begreppet validitet innebär att forskaren säkerställer att det som skall studeras verkligen också är det som studeras (Sohlberg & Sohlberg, 2013, s.133). Med validiteten i åtanke tillämpas en forskningsmetod som är relevant och genererar tillförlitliga resultat. För att säkerställa en hög validitet i vår studie har vi tagit hjälp av inkluderings- och exkluderingskriterier för att på så sätt avgränsa och definiera de artiklar som anses relevanta. För att uppnå hög validitet är det

också viktigt med transparens, att vara öppen och tydlig med de resultat som framkommer oavsett vilka de är, då transparens syftar till att göra studien genomskinlig och ärlig genom hela forskningsprocessen (Sohlberg & Sohlberg, 2013, s.121). Genom att inte favorisera ett visst ställningstagande baserat på vår egen uppfattning eller exkludera tidigare forskning utifrån att resultatet inte går i linje med vår förförståelse bibehålls ett etiskt korrekt handlande.

### 6.6.2 Reliabilitet

Reliabilitet beskriver tillförlitligheten i forskningsresultatet i relation till huruvida studien kan reproduceras. För att studien ska ha hög reliabilitet bör resultatet bli detsamma vid upprepade studier oberoende av vem som utför den (Kvale & Brinkman, 2009, s.263). Vår studie baserades på tidigare forskning och då hela sökprocessen är transparent och tydligt redovisad möjliggörs studien att upprepas av andra forskare med samma resultat. Dock skall hänsyn tas till tidsaspekten som är en variabel att räkna med då ny forskning ständigt är aktuell i ett föränderligt samhälle. Denna studie författades av två personer som kritiskt granskat empirin både gemensamt och enskilt vilket minimerar feltolkningar eller vinklingar av materialet och därmed ökar resultatets trovärdighet.

### 6.6.3 Generaliserbarhet

En studies generaliserbarhet handlar om huruvida resultaten går att överföra till andra miljöer, personer eller går att tillämpa i större skala än det som studerats (Ahrne & Svensson, 2015). Det är svårare att generalisera kvalitativ forskning i jämförelse med kvantitativ forskning, eftersom det är svårare att bedöma sannolikheten för att resultaten är överförbara på exempelvis en hel population (Ahrne & Svensson, 2015, s.26–28). Kvalitativ empiri kan användas för att studera fenomen som är svåra att mäta med siffror, exempelvis tankar och känslor (Ahrne & Svensson, 2015, s.10).

Då yoga inte bara påverkar den fysiska hälsan, utan också kopplas till relativa begrepp som *ökad livskvalitet* och *mentalt välbefinnande* lämpar sig kvalitativa metoder bäst för att fånga in helhetsperspektivet av yogans effekter som hälsofrämjande eller behandlande metod (Idrottsforskning, 2022). En kunskapslucka som identifierats inför den här studien handlar till stor del om att de kvalitativa studier som vi tagit del av är väldigt specifika gällande t. ex miljö och målgrupp. Ambitionen med denna litteraturstudie är därför att samla information från

kvalitativa studier gjorda i olika typer av sociala miljöer och målgrupper, både nationellt och internationellt, för att på så sätt öka generaliserbarheten. Vi vill dock belysa att då vi exkluderat vetenskapliga artiklar publicerade på andra språk än svenska och engelska så kan det finnas studier som påvisat andra resultat än de vi redogör för. I denna litteraturstudie strävar vi mot fullständig transparens och noggrannhet kring studiens förfarande för att minska eventuella skäl att betvivla studiens resultat.

# 7. Resultat

I detta avsnitt presenteras resultatet från den forsknings- och litteraturgenomgång som utgör studiens empiri. Resultatet presenteras under två teman;

- **Tema I**: *Hälsa och välmående kopplat till yoga,* vilket syftar till att belysa den del av resultatet som direkt eller indirekt går att se som yogans hälsofördelar. Under detta tema utkristalliserades även ett undertema; *Ett holistiskt synsätt.*
- **Tema II:** *Yoga inom socialt arbete* syftar till att återge inom vilka områden relaterade till socialt arbete där yoga har provats som metod.

Tabell över de artiklar som ingår i studiens resultatdel:

| **Titel** | **Författare** | **År** |
|---|---|---|
| A Narrative Inquiry Exploring Social Workers' Understanding of Yoga and Its Application in Professional Practice. | Mensinga, J. | 2020 |
| A Randomized Controlled Trial of Yoga with Incarcerated Females: Impacts on Emotion Regulation, Body Dissociation, and Warnings of Substance Relapse. | Willy-Gravley, S., Beauchemin, J., Pirie, P., Gomes, A., Klein, E. | 2021 |

| | | |
|---|---|---|
| An Exploration of Yoga's Potential to Incite Feelings of Aliveness and Authenticity in Women Recovering from Anorexia Nervosa. | Pizzanello, H. C. | 2021 |
| Complementary health approaches for postpartum depression. A systematic rewiev | McCloskey, R. J. | 2018 |
| Examining Impacts of a Peer-Based Mindfulness and Yoga Intervention to Reduce Interpersonal Violence Among Young Adults Experiencing Homelessness. | Petering, R. Barr, N. Srivastava, A. Onasch-Vera, L. Thompson, N. Rice, E. | 2021 |
| Noble Eightfold Path and Yoga (NEPY): A Group for Women Experiencing Substance Use Challenges. | Dylan, A. | 2021 |
| Social Work, Yoga, and Gratitude: Partnership in a Homeless Shelter. | Davis-Berman, J., Farkas, J. | 2013 |
| The HEALTHY Group: A Mind–Body–Spirit Approach for Treating Anxiety and Depression in Youth. | Boynton, H. M. | 2014 |
| The use of yoga to build self-compassion as a healing method for survivors of sexual violence. | Crews, D., Stolz-Newton, M., Grant, N. M. | 2016 |
| The yamas and niyamas of ashtanga yoga: relevance to social work practice. | Dylan, A., Muncaster, K. | 2021 |

| | | |
|---|---|---|
| Yoga as medicine: Understanding Bhutanese refugee perspectives on health and healthcare. | Krause, S., Masalehdan Block, A., Aizenman, L., Salib, Y., & Greeno, C. | 2021 |
| Yoga, quality of life, anxiety, and trauma in low-income adults with mental illness:<br>A Mixed- methods study. | Brown, J. L. C. | 2016 |

## 7.1 Hälsa och välmående kopplat till yoga

En av forskningsfrågorna handlar om yogans effekt på människors hälsa och välmående. Nedan redogörs ett antal studier där yoga provats som metod inom socialt arbete. Samtliga visar hälsofördelar i någon form, psykiskt, fysiskt, mentalt eller själsligt. Yoga beskrivs i flera studier som en populär och fördelaktig metod när det gäller läkning och för att lindra kroniska tillstånd som medicinsk behandling inte tycks fungera på. Resultat från studierna visar på hälsofrämjande effekter som ökad mental hälsa, förbättrad sömn, minskad stress, huvudvärk och andra kroppssmärtor samt ökad rörlighet och fysiskt välbefinnande (Krause, Masalehdan Block, Aizenman, Salib & Greeno, 2021; Davis-Berman & Farkas, 2013).

Bristen på verksamma behandlingsmetoder vid ätstörningar ledde till forskning på kopplingen mellan kropp och sinne (Pizzanello, 2021). Mindfulnessbaserade metoder, framför allt yoga, visade sig hjälpa individen att öka förmågan att uppfatta och tolka inre signaler om kroppsliga behov och känslor. Även höjd förmåga till känslomässig medvetenhet och reglering, samt ökad känslan av liv, autenticitet och känslan av sitt sanna jag rapporterades i studien (Pizzanello, 2021). Även Boyton (2014) beskriver yoga som en effektiv terapi för individer som lider av ångest och depression kopplat till ätstörningar.

Liknande resultat går även att finna i en studie om stöd till personer som varit utsatta för sexuellt våld. Forskningsresultatet visade att yogan ökade individens medvetenhet samt skapade en bättre koppling både till sig själv och omvärlden. I studien redogörs också för flera terapeutiska följder av yogautövning för individer utsatta för sexuellt våld, till exempel minskning av PTSD-symtom (Crews, D., Stolz-Newton, M., Grant, N. M., 2016). Andra hälsofördelar av yoga hos individen var förbättrad känslomässig reglering och impulskontroll, andningsförbättringar, minskade nivåer av ångest och depression samt ökad självkänsla (Crews

et al., 2016). En markant minskning av posttraumatiskt stressyndrom (PTSD) och ångest till följ av yoga går också att utläsa ur en sex veckor lång studie bland vuxna med låg inkomst och psykisk ohälsa (Brown, 2016).

Andra områden där yoga har visat sig vara en effektiv metod för att främja hälsa och välmående är bland ungdomar i olika åldrar med ADHD och antisociala beteenden. Genom att använda yoga, andningstekniker och visualisering i behandlingen minskade negativ stress och välbefinnandet hos ungdomarna ökade (Boynton, 2014).

Att utföra yoga i grupp har visat sig ge flera typer av hälsofördelar enligt olika studier. När ledare och deltagare delar glädje och sorg under yogapassen skapas betydelsefulla vänskapsband mellan främlingar vilket ökade acceptansen för olikheter (Davis-Berman & Farkas, 2013). Gruppdynamikens fördelar redovisades även i en studie bland hemlösa ungdomar i Los Angeles, USA. Ett yoga- och mindfulnessprogram pågick där i cirka två månader i syfte att minska våldet bland ungdomarna. Resultatet visade att insatsen minskade våldsengagemanget i nätverket och bidrog till en ökad medvetenhet hos ungdomarna. Studien indikerar att en kamratbaserad insats med inriktning mot yoga och mindfulness kan vara ett bra verktyg för att minska våld på nätverksnivå (Petering, Barr, Srivastava, Onasch-Vera, Thompson & Rice, 2021). Även Boynton (2014) beskriver hur yoga som utförs i grupp kan främja känslor av samhörighet och menar att andra hälsofördelar är förbättringar i livskvalitet, känslomässigt välbefinnande, förbättrad känsloreglering, minskad ångest, depression och olika typer av stress (Boynton, 2014).

Vid förlossningsdepression, även benämnt som PPD, fann man i en studie att de mest rutinmässigt föreskrivna behandlingarna är antidepressiv medicin och psykoterapi (McCloskey, 2018). Detta trots att ett betydande antal kvinnor önskar icke-traditionella alternativ. Studien ger en systematisk genomgång av tio randomiserade kliniska prövningar mellan 2006 och 2018 vilka undersökte alternativa kompletterande hälsostrategier samt användandet av icke-konventionella produkter. Några av metoderna som prövades var aromaterapi, ljusterapi, elektroakupunktur, spädbarnsmassage, järntillskott, mindfulness, omega-3 fettsyror, saffran och yoga. Då denna studie fokuserar på yogans effekt på människans hälsa är resultatet av att utöva yoga samt även mindfulness, som är en del av yoga, mest relevant (McCloskey, 2018).

Efter åtta sessioner av mindfulness visades en signifikant skillnad till det bättre mellan behandlingsgruppen och kontrollgruppen. Gruppen yogautövare deltog i en timmes undervisning två gånger i veckan i åtta veckor, medan kontrollgruppen instruerades att inte delta i yoga eller andra behandlingar under samma tidsperiod. Resultatet visade på signifikant

förbättring av minskade symtom på depression och ångest samt ökat välbefinnande och livskvalitet i yogagruppen. Med tiden minskade depressiva symtom stadigt för båda grupperna, men yogagruppen hade en brantare nedgång (McCloskey, 2018).

Förutom att lindra många symtom på traumatisk stress och annan ångestproblematik odlas ett positivt förhållande till den fysiska kroppen genom yoga. Trauma, ångest och kronisk stress gör att kroppen blir obalanserad och yoga beskrivs på ett skonsamt och säkert sätt göra kroppen mer behärskad och balanserad (Boyton, 2014). Andra fysiska hälsofördelarna med yoga är förbättringar i kondition och rörlighet, sänkt andningsfrekvens, ökad syremättnad och förbättrad behärskning av sjukdom och symtom som andningssvårigheter (Papp, 2017).

### 7.1.1 Holistiskt synsätt

Något som framträder allt tydligare i arbetet med empirin är det holistiska synsättet, det vill säga helhetsperspektivet, enligt vilket hälsa består av såväl fysisk som psykisk, social och själslig hälsa (Eriksson, 2015, s.2–3).

Boynton (2014) skriver om vikten av att ha ett holistiskt perspektiv vid behandling av ungdomar med ångest och depression. Det innebär att ha en helhetssyn med fokus på hela personen, både kroppen, sinnet och själen. Boynton (2014) menar att de flesta studier inom socialt arbete gällande ungdomars ångest och depression endast innehåller en eller två aspekter av individen, så som enbart sinnet eller sinnet och kroppen. Vidare påtalas att få studier med ett bio-psyko-social-emotionell-andligt synsätt går att finna. Boynton (2014) beskriver en brist på andlighet inom socialt arbete som problematiskt och efterlyser holistiska alternativ. Yoga, som omfattar både sinnet, kroppen och själen anses vara ett verksamt holistiskt verktyg, och forskning visar på förbättrad hälsa och ökat välbefinnande vid utövande av yoga (Boynton, 2014). Ur ett holistiskt perspektiv är kroppen, sinnet och själen helt integrerade och oskiljaktiga från varandra, alla delarna interagerar dynamiskt. Att vara fullt frisk är att ha alla aspekter av kropp, sinne och själ i balans (Boynton, 2014).

Fler studier understryker vikten av att ha kunskap om kopplingen mellan kropp och sinne, att se på människan ur ett holistiskt perspektiv och med en förståelse av hälsa som ligger utanför de vanliga tillvägagångssätten. Detta hjälper socialarbetare att förespråka ett mer holistiskt tillvägagångssätt i sitt arbete (Krause, Masalehdan Block, Aizenman, Salib & Greeno, 2021).

En studie bland kvinnliga interner vid ett fängelse i USA gav stöd för att yoga kan vara en effektiv metod för att ta sig an utmaningarna som finns med psykisk ohälsa och missbruksproblematik bland fängslade kvinnor. Studien bidrar med bevis för att insatser med ett holistiskt perspektiv kan vara en viktig komponent vid behandling av missbruksproblem. Specifikt visade studien positiva effekter kring känslomässig reglering och kropps dissociation, dvs. kroppen håller upplevelser och handlingar skilda från medvetandet vilket skapar störningar mellan minne, identitet, känslor och beteende (Willy-Gravley, Beauchemin, Pirie, Gomes & Klein, 2021).

## 7.2 Yoga som arbetsmetod i socialt arbete

Yoga har även studerats som metod i arbetet med olika typer av klientgrupper/målgrupper inom socialt arbete. Nedan redogör vi för ett antal olika studier där yoga prövats som metod, för att ge en bild av när och hur yoga skulle kunna vara relevant för socialt arbete. Den här delen av resultatredovisningen ämnar svara på studiens andra forskningsfråga; Hur används yoga som arbetsmetod inom socialt arbete?

Nätverksarbete är något som förekommer inom socialt arbete i exempelvis fältgrupper, där man arbetar mer på grupp- och samhällsnivå än på individnivå (Hansson, Lundgren & Sjöberg, 2019, s.146). I Los Angeles, USA prövades och studerades yoga- och mindfulness som en insats för att minska våldsengagemanget i ett nätverk av hemlösa ungdomar och resultaten indikerade att metoden kan vara användbar vid arbete på nätverksnivå (Petering, Barr, Srivastava, Onasch-Vera, Thompson & Rice, 2021). Hansson et al. (2019) beskriver att fältgrupper/fältarbetare ständigt behöver vara öppna för nya arbetsmetoder då samhället och behoven är i ständig förändring.

På ett härbärge för hemlösa kvinnor i USA startades ett yogaprogram för att lära ut tekniker för avslappning, andning och stressreducering (Davis-Berman & Farkas, 2013). Programmet *YogaHome* genomfördes i samarbete mellan en socialarbetare och en yogainstruktör, med syftet att hjälpa kvinnorna på härbärget att hantera känslor av kaos i samband med sin livssituation och livet på härbärget. Davis-Berman och Farkas (2013) beskriver att det varit en styrka att ha både en socialarbetare och en yogainstruktör på plats i yogasalen och att de kompletterat varandra vid olika situationer som uppstått under och i

anslutning till yogapassen. Yogan gav flera positiva effekter både för deltagare och personal så *YogaHome* blev efter testperioden ett stående inslag på härbärget (Davis-Berman & Farkas, 2013).

Som socialarbetare kan man stöta på personer med ätstörningsproblematik om man arbetar som exempelvis kurator eller psykoterapeut (UMO.se, 2022). Pizzanello (2021) beskriver ätstörningen Anorexia Nervosa (AN) som ett av de dödligaste och mest svårbehandlade psykiska hälsotillstånden, med hög återfallsrisk (35–42% bland vuxna). Pizzanello (2021) beskriver att kvinnor med ätstörningar av typen AN ofta har en minskad förmåga att uppfatta och tolka inre signaler om kroppsliga behov och känslor. Detta beskrivs vidare som en faktor som både stödjer utvecklandet av- och underhåller ätstörningen AN. Resultaten i Pizzanellos (2021) studie indikerar att yoga kan vara en fungerande metod för kvinnor med AN, därför kan metoden anses relevant för socialt arbete där man har klienter som lider av ätstörningar. Pizzanello (2021) efterlyser dock fler studier i ämnet.

Psykisk ohälsa är en av de utmaningar som finns att arbeta med inom socialt arbete, likväl som inom skolvärlden, hälso- och sjukvården samt omsorgssektorn (Statistisk lägesbild 2021; Regeringen, 2021). Socialstyrelsens kartläggning visar att mer än hälften av de som år 2017 vårdades för beroendeproblematik även fick vård för psykisk ohälsa, vilket benämns som samsjuklighet (Socialstyrelsen, 2019). Samsjuklighet beskrivs av Willy-Gravley, Beauchemin, Pirie, Gomes & Klein (2021) som ett problem inom fängelsevården i USA, som både är svårbehandlat och förenat med stora kostnader. Vidare beskrivs en studie bland kvinnliga interner där man provade yoga som metod för att stärka den psykiska hälsan och förebygga missbruk. Studien visade på positiva effekter och bidrar med bevis för att insatser med ett holistiskt perspektiv kan vara en viktig komponent vid behandling av missbruksproblem (Willy-Gravley et al, 2021).

I Mensinga's (2020) studie diskuteras att det inte tycks finnas ett homogent tillvägagångssätt för att utöva yoga och bristen på tydliga parametrar kan upplevas besvärlig för socialarbetare som är intresserade av att använda yoga som metod. Att skapa yogapass som är anpassade för en särskild målgrupp kan upplevas utmanande och påvisar bristen på kunskap om kroppen kopplat till socialt arbete. Deltagarna i Mensingas (2020) studie berättade om fördelarna för den professionelle att själva utöva yoga. De beskrev en ökad medvetenhet om sina egna kroppar, tankar, känslor och kognitionsmönster. I yrkesrollen upplevdes dessutom en ökad förmåga att acceptera både sig själv och andra. Yoga uppfattades dessutom ge bättre balans mellan arbete och privatliv (Mensinga, 2020).

# 8. Analys

Nedan följer en analys av studiens empiri utifrån ett salutogent perspektiv. Genom det valda perspektivet ligger fokus på om och i så fall hur yoga kan vara en hälsofrämjande metod.

Studier visar att yoga kan hjälpa individer att öka sin känslomässiga medvetenhet och skapa bättre koppling både till sig själv och omvärlden (Pizzanello, 2021; Crews, D., et al, 2016). Enligt den salutogena teorin kan ett gott samspel mellan individen och faktorer i omgivningen frambringa en känsla av kontroll över situationer, vilket är ett sätt att öka sina generella motståndsresurser mot stress, det vill säga att bygga upp sin förmåga att klara yttre påfrestningar och skapa hälsa (Eriksson, 2015). En möjlig tolkning är att yoga som metod kan öka individers generella motståndsresurser mot stress och därmed öka chansen till hälsa för den enskilde.

Flera studier redogör för att yoga har en positiv inverkan på psykiska besvär som ångest, depression och PTSD (Boyton, 2014; Crews et al, 2016; Brown, 2016). Inom den salutogena teorin beskrivs resiliens bland annat som förmågan att klara sig och ta sig framåt trots svåra omständigheter. Att ha en utvecklad motståndskraft är en tillgång vid utvecklandet av såväl fysisk som psykisk hälsa (Eriksson, 2015, s.96). Att genom yoga lära sig att hantera och minska sina egna psykiska besvär skulle kunna ses som en utveckling av den individuella motståndskraften, en ökad förmåga att klara sig trots svåra omständigheter. Inom den salutogena teorin beskrivs empowerment bland annat som en process som gör det möjligt för individen att ta kontroll över det egna livet och fatta egna beslut, vilket i förlängningen gör att individen själv får lättare att se vad som behöver förändras för att uppnå högre livskvalitet (Eriksson, 2015, s.97). Det är tänkbart att en individ som lärt sig använda yogans verktyg för att hantera till exempel sin ångest upplever en ökad kontroll över det egna livet och känner sig mindre styrd av ångesten när det gäller att fatta olika beslut, vilket i förlängningen skulle kunna leda till ökad livskvalitet. Att yoga har visat sig ha positiv inverkan på vissa psykiska besvär skulle kunna tolkas som att det inte ska ses som ett botemedel i sig utan snarare som ett verktyg för att lära sig mer om sig själv och ett sätt att öva på att bättre kunna hantera exempelvis psykiska besvär.

Flera av de forskningsstudier som redovisats i resultatavsnittet vittnar om ökad livskvalitet hos deltagarna (Boynton, 2014; McCloskey, 2018). Enligt den salutogena teorin beskrivs hög livskvalitet som en resurs för att skapa hälsa och utgår ifrån individens egna mått på trivsel, glädje, harmoni, lycka och tillfredsställelse (Eriksson, 2015, s.92–96). Det skulle kunna tolkas som att utövande av yoga ökar individens resurser att skapa hälsa genom att bidra

med en ökad upplevelse av livskvalitet hos individen. Att studera upplevelsen av människors upplevda livskvalitet är troligtvis svårt ur ett vetenskapligt perspektiv då begreppet livskvalitet kan betyda olika saker för olika människor. Bedömningen av sin egen livskvalitet skulle kunna påverkas av många faktorer som inte undersöks eller vägs in i resultatet. Sannolikt påverkas människans upplevelse av livskvalitet till viss del av dagsformen. Det kan tänkas att saker som väder, hormoner, relationer, hunger, sömnkvalitet, tankar och säkert många andra saker påverkar upplevelsen av livskvalitet och att om en enda parameter ändras skulle resultatet kunna påverkas. Sannolikt påverkas också en studie av människors upplevda livskvalitet av den miljö och kontext som frågan ställs i. Det kan tänkas att en människa som är i en trivsam och trygg miljö där den känner sedd och uppskattad skulle kunna skatta sin livskvalitet litet högre än om miljön upplevts otrevlig, otrygg och personen känt sig felplacerad och förbisedd. Med detta sagt behöver man kanske beakta hur mycket tyngd man lägger i att studier visar att yoga kan bidra till en ökad upplevelse av livskvalitet. Det går också att fundera över och studera mer noggrant exakt vad kring yogautövandet som är det som förhöjer känslan av livskvalitet, i vissa fall skulle det till exempel kunna vara det sociala sammanhanget. Det är tänkbart att det skulle gå att få samma resultat med ett liknande socialt sammanhang men där man i stället för yoga gör något helt annat.

Yoga som utförs i grupp har visat flera hälsofördelar (Davis-Berman & Farkas, 2013; Petering et al., 2021; Boynton, 2014). Enligt den salutogena teorin är stor inre styrka en hälsoskapande resurs som bland annat innefattar att individen upplever sig höra till ett sammanhang (Eriksson, 2015, s.95–96). Fördelarna med att utöva yoga i grupp skulle kunna förstås genom att det skapar en känsla av sammanhang som i sin tur ökar individens inre styrka och stärker de generella motståndsresurserna mot stress i form av ökad självkänsla och en sund livsstil (Eriksson, 2015, s.24). Ett annat sätt att förstå fördelarna av yoga i grupp skulle kunna vara att det skapar en meningsfull sysselsättning och möjligheter för sociala relationer, vilket inom den salutogena teorin benämns som nödvändiga resurser för att kunna utveckla en stark KASAM (Eriksson, 2015, s.28). Det är rimligt att anta att liknande resultat skulle kunna uppnås på andra sätt än genom att utöva yoga i grupp.

Forskningen visar att yoga kan förbättra och stärka hälsan på flera sätt (Davis-Berman & Farkas, 2013; Petering et al, 2021; Boynton, 2014; Pizzanello, 2021; Crews, D., et al, 2016; McCloskey, 2018; Brown, 2016). Ur ett salutogent perspektiv skulle yoga därför kunna användas som ett redskap för att öka människors hälsa och bidra till att minska klyftan mellan de som mår bra och de som mår mindre bra, vilket ett salutogent samhälle strävar efter (Eriksson, 2015, s.119).

Resultatet visade inga negativa effekter eller direkta risker med att använda yoga som arbetsmetod för olika klientgrupper men vi vill ändå påpeka att fler och bredare studier behövs på området för att kunna ge en mer nyanserad bild. Det är rimligt att anta att det finns klientgrupper där yoga passar mindre bra som arbetsmetod och den kunskapen behöver också belysas för att metoden ska vara säker att använda.

# 9. Diskussion

I följande kapitel presenteras en resultatsammanfattning följt av en diskussion kring studiens resultat. Därefter granskas och diskuteras metodvalet och sist ett slutord från författarna tillsammans med några förslag för vidare forskning.

## 9.1 Resultatsammanfattning

Denna litteraturstudies syfte var att undersöka hur yoga har provats som metod inom socialt arbete samt vilka eventuella effekter det haft på människors hälsa och välmående. Syftet med studien var också att analysera resultaten ur ett salutogent perspektiv för att söka förståelse för hur man genom yoga kan skapa och/eller upprätthålla god hälsa hos människor. Resultatet visar att yoga provats som metod för flera olika klientgrupper; hemlösa ungdomar som utsatts för/utsatt andra för våld, kvinnliga interner med samsjuklighet, hemlösa kvinnor på ett härbärge, kvinnor med ätstörningen AN (Anorexia Nervosa), kvinnor med förlossningsdepression samt ungdomar med ADHD och antisociala beteenden. Tidigare forskning visar att yoga även undersökts som metod inom områdena mental hälsa, palliativ vård, grupprådgivning och missbruk (Dylan & Muncaster, 2021). Resultatet i denna litteraturstudie visar att yoga kan ha positiva effekter på människors hälsa och välmående, däremot framkom inga negativa effekter eller risker för människors hälsa och välmående. De positiva effekterna berörde både den fysiska, mentala och själsliga hälsan. Några av de fysiska effekterna var förbättrad kondition, rörlighet, behärskande av sjukdom och sjukdomssymtom som andningssvårigheter. Några av effekterna som berörde den mentala hälsan var minskade symtom av psykiska besvär som stress, ångest, depression och PTSD samt förbättrad känsloreglering. Positiva effekter på den själsliga hälsan var upplevelser av ökad livskvalitet, ökad acceptans både för sig själv och andra och ökad känsla av samhörighet. Flera studier underströk vikten av att se på människan och

förstå hälsa utifrån ett holistiskt perspektiv. Att ha ett salutogent perspektiv är att fokusera på och arbeta med det som ger hälsa. Den forskning som studerats i den här litteraturstudien visar att yoga kan förbättra och stärka hälsan på flera sätt, därför bör yoga ur ett salutogent perspektiv kunna användas som arbetsmetod inom socialt arbete men mer forskning behövs på området.

## 9.2 Resultatdiskussion

Eftersom resultaten i den här litteraturstudien sammantaget ger en positiv bild av yoga som metod inom socialt arbete vill vi börja med att diskutera några tankar om varför negativa effekter eller större svårigheter inte kunnat påvisats i forskningen.

En möjlig anledning skulle kunna vara att det är svårt att på ett precist sätt mäta människors känslor och upplevelser. Det är också svårt att inom ett så pass nytt område förutspå de långsiktiga resultaten. Det är intressant att fundera över vad man *inte* frågat deltagarna om i dessa kvalitativa studier. Det går att fråga sig om deltagarnas relation till yogaläraren och yogagruppen samt eventuella förväntningar om positiva resultat kan ha påverkat deltagarnas svar. Utifrån resultaten upplever vi det i alla fall som positivt att det inte påvisats några direkta risker eller faror med att prova yoga som metod i arbetet med klienter men fler och bredare studier behövs.

Trots att resultaten påvisat positiva effekter kan vi ändå se en del hinder eller begränsningar i att socialarbetare använder yoga som arbetsmetod. Den som ska leda yogagruppen behöver vara utbildad inom yoga och ibland också ha kännedom om specifika kroppsliga, mentala, sociala problem för att kunna anpassa yogaövningarna till både gruppen och individerna i den. Studien om projektet *YogaHome* beskrev fördelarna med att vara både en yogalärare och socialarbetare på plats. I klientgrupper där deltagarna lider av till exempel svår ångest, psykotiska sjukdomar, abstinensbesvär, våldsamhet/aggressivitet eller demens kan man tänka sig att det behövs både planering, kunnig personal och flexibilitet under uppstarten för att få gruppen att fungera. Det finns också den ekonomiska aspekten. Trots att yoga ofta utövas i grupp och på så sätt är en kostnadseffektiv metod både direkt och för samhället i det långa loppet, kan det vara svårt för socialarbetare att motivera den extra kostnaden. Extern personal kan behöva anställas för att, som i det här fallet, planera och leda yogapass för olika klientgrupper. Ett ytterligare hinder skulle kunna vara att det är svårt att hitta yogalärare/instruktörer och på ett säkert och rättvist sätt kunna värdera deras kunskaper.

Ytterligare en begränsning som går att diskutera är att yoga helt enkelt inte passar alla. I flera av studierna beskrevs att det varit svårt att få kontinuitet bland deltagarna, både på grund av varierande intresse och andra personliga anledningar. Motstånd eller ointresse skulle kunna komma från många olika håll; förutfattade meningar om vad yoga är, religiösa skäl, ovilja eller oförmåga att vistas i grupper, för att nämna några.

Inom socialt arbete ligger fokus till största delen på individens problem och problemlösning. Att närma sig klienten med ett salutogent perspektiv och se till vilka resurser och egenskaper individen har och hur dessa kan stärkas ytterligare kan vara ett nytt sätt att tänka och möta människor på i det sociala arbetet. Studiens litteratursökning visade att yoga som metod inom socialt arbete ännu är relativt oprövat i Sverige och att förekomsten i andra länder tycks vara mer vanligt förekommande, dock är det svårt att avgöra i vilken omfattning utifrån denna studie. Yogans effekter studeras och provas inom hälso- och sjukvården i Sverige sedan ett par år tillbaka men i den här studien ville vi fokusera på hur yoga provats inom socialt arbete. Den här litteraturstudien baseras främst på studier utförda i USA och det bör beaktas att synsättet på studier av den här typen kan värderas olika i olika länder till följd av exempelvis vetenskaplig tradition, socialpolitisk tradition, landets religionshistoria, kulturella skillnader med mera.

Att se på individen ur ett holistiskt perspektiv där både fysisk och psykisk hälsa såväl som social och själslig hälsa är i fokus, är viktigt för att finna välmående och ett hållbart fungerande liv (Eriksson, 2015, s.2–3). Svaret på uppsatsens frågeställningar är att yoga kan vara en hälsofrämjande metod och användbar inom socialt arbete för att uppnå ökad hälsa och välmående, genom att bland annat stärka individens motståndskraft och stresstålighet. Utöver de användningsområden som redovisas i studien skulle yoga förslagsvis kunna användas i arbetet med klientgrupper vid HVB hem, demensboenden, korttidsverksamhet eller som öppenvårdsinsats.

## 9.3 Metoddiskussion

En litteraturstudie valdes för att bäst besvara frågeställningarna i syfte att undersöka yogans hälsofrämjande effekt på människan, samt huruvida yoga prövats som metod inom socialt arbete. Att med en kvalitativ ansats få vetenskaplig bäring i studiens resultat kan vara svårt då forskaren söker förståelse för fenomen (Backman, 2013). Med kvalitativt synsätt står individen i fokus och upplevelser försöker förstås och förklaras, vanligen genom att använda sig av

intervjuer. I denna studie hade intervjuer inte gett svar på forskningsfrågorna utifrån att tidsbegränsningen inte gjort det möjligt att få den bredd som behövts, ej heller mängd. Andra inkluderings- och exkluderingskriterier hade kunnat gett studien ett annat utfall, liksom sökningar på fler databaser. Genom att söka empiri från de senaste tolv åren skapades ett aktuellt resultat som på ett trovärdigt sätt återger nuläget inom socialt arbete kopplat till yoga. Samtliga artiklar är peer reviewed vilket innebär att dessa är kvalitetsgranskade.

Att använda endast en teori kan minska trovärdigheten och därmed värdet av kunskapen. Den salutogena teorin är mångfacetterad och ansedd som ett "paraplybegrepp" (Eriksson, 2015, s.93) vilket i vårt tycke gör den väl lämpad som analysmetod utifrån valt ämne och forskningsfrågornas karaktär. Teorin fungerade synnerligen väl för att analysera empirin och att finna en annan teori lika passande till valt forskningsområde hade varit utmanande. Ett alternativ hade kunnat vara att välja ut en av teorierna som ryms under det salutogena perspektivets paraply, som exempelvis empowerment eller resiliens. En annan metod eller teoretisk ansats hade eventuellt kunnat ge ett annat resultat då studiers resultat är beroende av den valda metoden (Backman, 2018).

## 9.4 Slutord

Vår förhoppning med den här uppsatsen har varit att kunna samla kunskap om yoga som metod inom socialt arbete och på så sätt fylla en kunskapslucka. Vi vet att yoga börjat användas inom socialt arbete även i Sverige men det har ännu inte kommit med som en evidensbaserad metod i Socialstyrelsens metodguide. Eftersom yoga kan ge så många positiva effekter på människors hälsa och välmående utan att samtidigt medföra några kända risker, negativa bieffekter eller höga kostnader så hoppas vi att metoden ska kunna användas mer inom socialt arbete i framtiden. Vi skulle önska mer forskning om yoga inom socialt arbete i Sverige. Det skulle vara intressant att se om det finns fler klientgrupper där yoga skulle kunna hjälpa till att stärka människors hälsa och välmående, både i behandlande och förebyggande syfte. Avslutningsvis vill vi understryka att den här studien inte ämnar till att lyfta fram yoga som ett botemedel som fungerar mot allt, utan snarare som ett knippe med verktyg som kan hjälpa människor att ta sig igenom påfrestande situationer och hitta ett mer balanserat förhållningssätt till sig själv och andra.

# 10. Referenser


Ahrne, G., Svensson, P. (2015). Att designa ett kvalitativt forskningsprojekt. I G. Ahrne & P. Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder.* Liber.

Backman, J. (2013). *Rapporter och uppsatser.* Studentlitteratur.

Berghagen, M. (2012). *Min kropp, min själ, mitt andetag…Yoga med Malin.* Bokförlaget Semic.

Boynton, H.M., (2014). The HEALTHY Group: A Mind–Body–Spirit Approach for Treating Anxiety and Depression in Youth. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work. 33*(3-4), 236-253. doi.org/10.1080/15426432.2014.930629

Braun, V., Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology. 3(*2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa

Brown, J.L.C. (2016). Yoga, quality of life, anxiety, and trauma in low-income adults with mental illness: A mixed-methods study. *Social Work in Mental Health. 15*(3), 308–330. doi.org/10.1080/15332985.2016.1220441

Carballo, A. (2018). *Komplementär Medicin, från akupressur till yoga - en vägledning.* Roos & Tegnér.

Crews, D., Stolz-Newton, M., Grant, N. M. (2016). The use of yoga to build self-compassion as a healing method for survivors of sexual violence. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work. 35*(3). doi.org/10.1080/15426432.2015.1067583

Davis-Berman, Jennifer., Farkas, Jean. (2013). Social Work, Yoga, and Gratitude: Partnership in a Homeless Shelter. *Reflections: Narratives of Professional Helping.* 19(1), 4-9. https://reflectionsnarrativesofprofessionalhelping.org/index.php/Reflections/article/view/100/337

Dylan, A., Muncaster, K. (2021). The yamas and niyamas of ashtanga yoga: relevance to social work practice. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work. 40*(4), 420-442. doi.org/10.1080/15426432.2021.1912686

Eriksson, M. (Red.). (2015). *Salutogenes- om hälsans ursprung: Från forskning till praktisk tillämpning.* Liber AB.

Fasano, J. (2018). *Upplevelsen av yogapraktik på ett hälsocenter: En kvalitativ studie på deltagare i cirkelträning* (Kandidatuppsats). Uppsala: Medicinska och farmaceutiska vetenskapsområdet, Medicinska fakulteten, Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap, Uppsala universitet. Tillgänglig: http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:uu:diva-354336

Göteborgs universitet. (2016). Riktlinjer för litteraturstudier vid IKI. Hämtad 2022-04-08 från https://studentportal.gu.se/digitalAssets/1583/1583669_riktlinjer_litteraturstudie.pdf

Hansson, M., Lundgren, I., & Sjöberg, S. (2019). Fältarbete i utsatta bostadsområden. I S. Sjöberg & P. Turunen, (Red.). *Samhällsarbete.* Studentlitteratur.

Idrottsforskning. (2022). *Yogans hälsoeffekter - vad säger forskningen?*. Hämtad 2022-03-31 från Yogans hälsoeffekter – vad säger forskningen? | Idrottsforskning.se

Jonsson, G., Franzén, L., Nyström, M., B., T., & Davis, P., A. (2020). Integrating yoga with psychological group-treatment for mixed depression and anxiety in primary healthcare: An explorative pilot study. *Complementary Therapies in Clinical Practice, Elsevier, 41*, 1-8. DOI: 10.1016/j.ctcp.2020.101250

Josefsson, C. (2018). *Med bredden som spets - Om socionomers yrkesidentitet.* Idealistas förlag.

Korp, P. (2016) *Vad är hälsopromotion?.* Studentlitteratur

Krause, S., Masalehdan Block, A., Aizenman, L., Salib, Y., & Greeno, C. (2021). Yoga as medicine: Understanding Bhutanese refugee perspectives on health and healthcare. *Social Work in Health Care, 60*(4), 319-333. doi.org/10.1080/00981389.2021.1894306

Kvale, S., & Brinkman, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun.* Författarna och studentlitteratur.

Kåver, A. (2016). *KBT i utveckling - en grundbok i kognitiv beteendeterapi.* Författaren och Natur & Kultur.

Larsson, S., Lilja, J., & Mannheimer, K. (Red.). (2005). *Forskningsmetoder i socialt arbete.* Studentlitteratur.

McCloskey, R. J. (2018) Complementary health approaches for postpartum depression: A systematic review. *Social Work in Mental Health, 17* (1), 106-128. doi.org/10.1080/15332985.2018.1509412

Mensinga, J. (2020). A Narrative Inquiry Exploring Social Workers' Understanding of Yoga and Its Application in Professional Practice. *Australian Social Work, 74*(2), 134-145. doi.org/10.1080/0312407X.2020.1828957

National Center for Complementary and Integrative Health (2022). Hämtad 22-05-05 från National Center for Complementary and Integrative Health (nih.gov)

Papp, M. E., (2017). *Hatha yogic exercises for physical function in healthy individuals and patients with obstructive respiratory disorders.* Stockholm: Karolinska institutet. Hämtad 2022-04-14 från https://openarchive.ki.se/xmlui/handle/10616/45413

Petering, R., Barr, N., Srivastava, A., Onasch-Vera, L., Thompson, N., Rice, E. (2021). Examining Impacts of a Peer-Based Mindfulness and Yoga Intervention to Reduce Interpersonal Violence Among Young Adults Experiencing Homelessness. *Journal of the Society of Social Work and Research. 12*(1). doi.org/10.1086/712957

Pizzanello, H. C. (2021). An Exploration of Yoga's Potential to Incite Feelings of Aliveness and Authenticity in Women Recovering from Anorexia Nervosa. *Smith College Studies in Social Work.91*(4), s.324-363. doi.org/10.1080/00377317.2021.1976698

Regeringen. (2021). *Agenda2030, Punkt3.* Hämtad 2020-02-07 från https://www.regeringen.se/regeringens-politik/globala-malen-och-agenda-2030/agenda-2030-mal-3-halsa-och-valbefinnande/

Regeringen (2021). Statistisk lägesbild 2021 (Agenda 2030). Hämtad 2022-02-07 från https://www.regeringen.se/49cbc4/globalassets/regeringen/dokument/regeringskansliet/agenda-2030-och-de-globala-malen-for-hallbar-utveckling/voluntary-national-review--vnr/scb_statistisk_lagesbild_2021_genomforandet_av_agenda_2030_i_sverige.pdf

Socialstyrelsen. (2017). *Genomförande av Agenda 2030.* Hämtad 2022-03-01 från https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2017-4-7.pdf

Socialstyrelsen. (2018). *Metodguide.* Hämtad 2022-03-01 från https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/evidensbaserad-praktik/metodguiden/

Socialstyrelsen. (2019). *Ny kartläggning av samsjuklighet i psykisk ohälsa och beroendeproblematik.* Hämtad 2022-04-27 från https://www.socialstyrelsen.se/om-socialstyrelsen/pressrum/press/ny-kartlaggning-av-samsjuklighet-i-psykisk-ohalsa-och-beroendeproblematik/

Socialstyrelsen. (2020). *Att arbeta evidensbaserat - Ett stöd för praktiskt arbete.* Hämtad 2022-03-01 från https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2020-10-6930.pdf

Sohlberg, P. & Sohlberg, B. (2013). *Kunskapens former: vetenskapsteori och forskningsmetod* (3. uppl.). Författarna och Liber AB.

Vetenskapsrådet. (2017). God forskningssed. https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2017-08-29-god-forskningssed.html

UMO. (2022). Hämtad: 22-04-03 från https://www.umo.se/att-ma-daligt/atstorningar/bli-av-med-atstorningar/

Willy-Gravley, S., Beauchemin, J., Pirie, P., Gomes, A., Klein, E. (2021). A Randomized Controlled Trial of Yoga with Incarcerated Females: Impacts on Emotion Regulation, Body Dissociation, and Warnings of Substance Relapse. *Social Work Research. 45*(1), 20–29. doi:10.1093/swr/svaa023

Vårdguiden 1177. (2022). *Posttraumatiskt stressyndrom.* Hämtad: 22-05-06 från Posttraumatiskt stressyndrom, PTSD - 1177 Vårdguiden

Östlund, L. (2013). Informationssökning. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (s. 57–80). Författarna och

Studentlitteratur.